

Irányelvek egy civil párkapcsolati alapozó képzés fejlesztéséhez

A párkapcsolati képzés fontossága

Az utóbbi évtizedekben világszerte növekvő számú kutatás foglalkozik azzal, hogy meghatározza, mitől működnek a hosszú távú párkapcsolatok, és azonosítsa azokat az elemeket, készségeket, amelyekről egy kapcsolat mélyül és növekszik, illetve azokat is, amelyek megléte növeli a válás kockázatát. Számos mérés mutatja, hogy a párok képzése emeli a kapcsolatuk minőségét és az azzal való elégedettségüket. Mindez pedig kihat a testi és lelki egészség alakulására, a memória minőségére, sőt, akár a várható életkorra is (pl. Grant-Glueck Study¹). Ezek az eredmények egyértelművé teszik, hogy a pároknak szükségük van kapcsolati képzésre, lehetőleg minél hamarabb, még mielőtt a problémák megjelenének, hiszen a prevenció műhelyek háromszor olyan hatékonyak, mint a már problémákkal küzdőknek tartottak². Ezen kívül, akik megelőző képzésen vesznek részt, sokkal nagyobb eséllyel fordulnak segítséghez egy probléma felmerülésekor³, sőt, sokkal hamarabb képesek azonosítani azt.

Ahhoz, hogy hatékony és tudományosan megalapozott párkapcsolati képzést indíthassunk, szükséges volt a nemzetközi kutatások, jelentős irányzatok, képzési rendszerek és képzési formák felkutatása, tanulmányozása és rendszerezése a vezető tanulmányok tapasztalatai alapján összeállított szempontsor szerint.

Az újabb kutatások feltárták, hogy vannak olyan ún. „romantikus készségek”, melyeknek megléte nagyban növeli a kapcsolatok minőségét és tartósságát. Ilyenek többek között az intuíció (indítékok megértése, hibákból való tanulás képessége), a kölcsönösség (mindkét fél szükségletei betöltésére való készség és irányultság), az érzelmi szabályozás⁴, a negatív gondolatok felülírása, a másik igényeinek elfogadása és magunkévá tétele, a mély barátság és a tisztelet⁵. A jó hír az, hogy ezek a készségek dinamikusak, jó eséllyel befolyásolhatók, ezért érdemes ezekkel foglalkozni párkapcsolati műhelymunka keretében⁶.

A programok négy csoportja

A párkapcsolati programokat a ráfordított idő, energia és a munka mélysége alapján négy csoportba sorolhatjuk: Képzés/Tanácsok, Értékelés/Visszajelzés, Gazdagítás, Beavatkozás⁷.

A *Képzés/Tanácsok* típusú rendszerek rövid, tematikus, információkat közölnek előadások formájában vagy online, melyek megértése, az ajánlott tippek gyakorlatba ültetése sokszor elegendő a felmerülő

¹ <https://www.adultdevelopmentstudy.org/grantandglueckstudy>

² John M. Gottman PhD, Nan Silver: [A jól működő házasság hét alapelve](#). Kulcslyuk, 2016. 27. o.

³ Williamson, Hannah C. et al.: [Does Premarital Education Decrease or Increase Couple's Later Help-Seeking?](#) Journal of Family Psychology, 28. vol. (2014). 112–117.

⁴ Joanne Davilla: [Why You can marry the right person?](#)

⁵ John M. Gottman PhD, Nan Silver: A jól működő házasság hét alapelve. Kulcslyuk, 2016. 20-21; 39. o.

⁶ Stanley, Scott M.: [Making the Case for Premarital Education](#). Family Relations, 50. vol. (2001). 272–280.

⁷ J. J. Ponzetti: [Evidence-based Approaches to Relationship and Marriage Education](#). Routledge, 2016., 311. p.

mindennapos problémák önerőből való megoldásához az egyébként jól működő vagy csak enyhe problémákkal küzdő kapcsolatokban⁸.

Az *Értékelő/Visszajelző* programok kérdőív alapúak, és személyre szabott visszajelzést adnak a párnak a kapcsolatukról. A jelentés testre szabott tippekkel és a kapcsolat javításához szükséges erőforrások felsorolásával zárul.

A *Gazdagító* programok célja inkább a problémák megelőzése, mintsem a kapcsolati gondok enyhítése; jellemzően jegyeseket, friss házásokat és olyanokat céloznak, akik általában véve elégedettek a kapcsolatukkal. Ezek tartalma programonként változó, de jellemzően magukba foglalják a kommunikációs készségek oktatását, a meglévő kapcsolati pozitívumok fejlesztését, és lehetővé teszik, hogy a párok mélyebben megértsék a személyiségbeli vagy egyéb különbségeket, melyek később törést okozhatnak közöttük. (A hatékonyságvizsgált programok összefoglaló táblázatában ide sorolhatók a készségalapúak.) Ezek a programok hatékonyan megelőzik a problémák kialakulását, sőt, a párok elkezdhetnek nem csak arra összpontosítani, hogy enyhítsék a negatív tényezőket, hanem hogy erősítsék a pozitívumokat. Mindig kapcsolódnak hozzá a megismerést és a gyakorlatba való átültetést segítő feladatok, tevékenységek. A felmérések azt mutatják, hogy a gazdagító programok személyes (nem online) változataiból sokat profitálnak a magasabb kockázatú és a több kapcsolati nehézséggel küzdő párok is⁹. Említésre méltó, hogy több online gazdagító programról is született már hatékonyságvizsgálat, és ezek között vannak kifejezetten eredményesek is: pl: [Power of Two](#), [Forever Families](#).

A *Beavatkozó* programok olyan párokat céloznak meg, akik mérsékelt vagy komoly problémákat tapasztalnak a kapcsolatukban. E programok teljesítése időigényesebb lehet, levezetésük pedig terápiás szakkompetenciákat igényel, ezért kutatásunkban mi nem vizsgáltuk ezeket.

4 kategória:	Cél	Jellegzetesség	Hatékonysági kör	Szint
Képzés/tanácsok	Rövid és könnyen hozzáférhető módon hasznos információk átadása	Kis energia- és időráfordítás	jól működő párok, max. enyhe problémákkal	Mentálhigiénés szint
Értékelés/visszajelzés	Kapcsolati erősségek és a problémás területek feltérképezése	Nagyobb időráfordítást, igényt feltételez	jól működő párok, max. enyhe problémákkal	
Gazdagító program	Problémák megelőzése, pozitívumok erősítése	Intenzívebb, átfogóbb mint az értékelő / visszajelző; konkrét gyakorlatok	jól működő párok, enyhe vagy több kapcsolati nehézséggel küzdők, magasabb rizikófaktorúak	
Beavatkozás	Problémák orvoslása, tudatosítás	Időigényes, elköteleződést feltételez	párok mérsékelt és komoly problémákkal	Terápiás szint

⁸ Pl.: <https://strongermarriage.org/>, <https://relationshipschool.com/podcast/>

⁹ Duncan, S., Steed, A., Needham, C. M., [A Comparison Evaluation Study of Web-Based and Traditional Marriage and Relationship Education](#). Journal of Couple & Relationship Therapy 8(2):162-180 · April 2009.

A bizonyítottan hatékony programok összehasonlító vizsgálata

Az alapozó kutatások keretében 14, mérésekkel igazolt hatékonyságú, széles körű használatban lévő programot (és azok változatait, pl. online verzió) vizsgáltunk és hasonlítottunk össze, hogy saját képzésünk kialakítása érdekében rálátásunk legyen az ezek által tárgyalt alaptémákra. Az egyes programok sikerességét és életképességét jelzi, hogy sok esetben már a többedik verzió érhető el a felhasználók számára¹⁰.

A párkapcsolati műhelymunkákon alapvetően kétféle rendszerrel dolgoznak, *kérdőíven alapulókkal (inventory-based)* és *készségekre alapozottakkal (skill-based)*.

Kutatások igazolják az igen nagy hatékonyságát azoknak a felkészítő programoknak, melyek a pár egyedi készség- és eszközkészletére alapoznak¹¹. A kérdőív alapú rendszerek egy ilyen - a kapcsolat igen sok területét felölelő - felmérésen és annak a kiértékelésén alapulnak, majd az eredmények alapján kezdeményeznek több alkalmas beszélgetéseket a párral, illetve ajánlanak nekik gyakorlati ötleteket a készségfejlesztésre.

Ezeket a rendszereket a készségekre alapozottakkal kombinálva is használják, kiegészítésül, vagy több esetben a program hatékonyságának mérésére is.

A készségalapú rendszerek többféle formában is működnek. Vannak csoportos képzések, hat- vagy nyolcszemközti ülések és online programok is. A felmérések tanúsága szerint a csoportos képzések ugyanolyan hatékonyak lehetnek, mint a hatszemközti¹², egyes online rendszerek hatékonyságára is vannak már felmérések¹³, de alaposabb kutatásuk a jelenben is tart.

A hatékonyságnál fontos szempont a képzések időtartama és időzítése is; Silliman és Shumm eredményei szerint a hatékony időszám 12-24 x 60 perc, és a házasságkötés előtti 4-12 hónap a programok elvégzésének ajánlott ideje¹⁴.

A metaanalitikus kutatások kimutatták¹⁵, hogy a hatékony programok magukban foglalják a kommunikációval, konfliktuskezeléssel, a pénzügyekkel, a származási családdal és a célokkal való foglalkozást. Ezeken kívül az általunk vizsgált programok az intimitás – szexualitás, elköteleződés, személyiség, szerepek és esetenként a szülőség területet érintik. A NERMEM ajánlást tesz továbbá egy, a közösségekhez való kapcsolódás fontosságát tárgyaló témakörre, ami teljesen összhangban van a közösséggel-magányossággal kapcsolatos kutatások eredményeivel¹⁶.

¹⁰ Couple Care 2. kiadás, Prepare 5., Relate 3. verzió, Couple Communication 5., RE 2.

¹¹ Halford, Kim W.: [The Future of Couple Relationship Education: Suggestions on How It Can Make a Difference](#). Family Relations, 53. vol. (2004). 559–566.

¹² McGeorge, Christine R. – Carlson, Tomas Stone: [Premarital Education: An Assessment of Program Efficacy](#). Contemporary Family Therapy, 28. vol. (2006). 165–190.

¹³ J. J. Ponzetti: Evidence-based Approaches to Relationship and Marriage Education. Routledge, 2016., 325. p.

¹⁴ Silliman, Benjamin – Shumm, Walter R.: Improving practice in marriage preparation. Journal of Sex & Marital Therapy, 25. vol. (1999). 23–43.

¹⁵ Larson, Jeffrey H. – Holman, Tomas B.: [Premarital Predictors of Marital Quality and Stability](#). Family Relations, 43. vol. (1994). 228–237.

¹⁶ Susan Pinker: [The Village Effect: How Face-to-Face Contact Can Make Us Healthier and Happier](#). Random House, 2014.; Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith, Mark Baker, Tyler Harris, David Stephenson: [Loneliness](#)

A pszichológiai szemlélet változásával és a kapcsolatok kutatásának eredményeképpen az utóbbi időben hangsúlyos helyet kap a programokban a pozitív, összetartó erőkre való koncentráció és a kapcsolatépítésre való fókuszálás is¹⁷. Az egyes képzések különböző fókusszal rendelkeznek, ami meghatározza, hogy mely témák jelennek meg konkrétan és melyek azok, amelyek (nem kevésbé hangsúlyosan, de) metaszinten húzódnak végig a folyamat során. A könnyebb áttekinthetőség érdekében a programok fő témaköreit a táblázatban színekkel is elláttuk.

[and Social Isolation as Risk Factors for Mortality](#): A Meta-Analytic Review; Jessica Martino, Jennifer Pegg, Elizabeth Pegg Frates: [The Connection Prescription: Using the Power of Social Interactions and the Deep Desire for Connectedness to Empower Health and Wellness](#)

¹⁷ Johnson, Matthew D. et al.: [Problem-Solving Skills and Affective Expressions as Predictors of Change in Marital Satisfaction](#). Journal of Consulting and Clinical Psychology. 73. vol. (2005). 15–27.

ALAPTÉMÁK – ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZAT a kutatások és a kutatással megalapozott előkészítő programok alapján						
Miért ezekből kiindulva: mert Stanley-Markman-Prado ¹⁸ alapján a tudományosan megalapozott felkészítő programok hatékonyabbak.						
MIKOR	Silliman és Shumm ¹⁹ : 4-12 hónappal a házasságkötés előtt					
MENNYIT	Silliman és Shumm: 12-24 x 60 perc a hatékony időkeret					
HOGYAN	McGeorge és Carlson ²⁰ , illetve Frutis ²¹ : a csoportos felkészítés ugyanolyan hatékony , mint a hatszemközti. Felméréssel és visszajelzéssel: Busby²²: a strukturált, visszajelzéseket is adó programok hatékonyabbak voltak, mint a nem strukturált, de személyesen vezetettek; Halford²³ és Olson²⁴ is hangsúlyozzák a párkapcsolati kérdőívek fontosságát nemcsak a képző, de a pár számára is.					
MIT -1: várható eredményesség alapján	kommunikációs képességek	konfliktuskezelés	diszfunkcionális viselkedés, agresszió	elköteleződés	motiváció	Stanley ²⁵ szerint vannak állandó és változó, a házasságot befolyásoló tényezők . Előbbiek nem vagy nehezen változtathatók (személyiségvonások, szülők válása, korábbi élettársi kapcsolat, válás, hitbeli különbség, fiatal életkor, anyagi helyzet), utóbbiak dinamikusak, jó eséllyel befolyásolhatók, ezért ezekre érdemes koncentrálni .
MIT -2: bizonyított eredményesség alapján	kommunikáció	konfliktuskezelés	pénzügyek	származási család	célok	Larson és Holman ²⁶ a hatékony programokat vizsgálva arra jutott, hogy ez az öt terület a feltétlenül szükséges minimum.
MIT -3: a pszichológiai szemlélet változása	a kapcsolat erősségei, önkontroll erőforrások tudatosítása és erősítése	páros megküzdés; lehetséges problematikus területek megbeszélése, problémamegoldási készség, megbocsátás	intimitás, érzelmi befektetés;	biztonságos kötődés, elköteleződés; társas támogatás; pozitív érzelmek	célok, tervek megfogalmazása; elégedettségi területek;	A pszichológiai irányzatok változásával a hangsúly a kommunikáció/konfliktuskezelésről a viselkedés háttérében lévő motivációkra , a motivációk és a kapcsolati dinamika változtatására, tudatosítására és az érzelmkifejezésre került .

¹⁸ Stanley, Scott M. – Markman, Howard J. – Prado, Lydia M.: Community-Based Premarital Prevention: Clergy and Lay Leaders on the Front Lines. Family Relations, 50. vol. (2001). 67–76.

¹⁹ Silliman, Benjamin – Shumm, Walter R.: Improving practice in marriage preparation. Journal of Sex & Marital Therapy, 25. vol. (1999). 23–43.

²⁰ McGeorge, Christine R. – Carlson, Tomas Stone: Premarital Education: An Assessment of Program Efcacy. Contemporary Family Terapy, 28. vol. (2006). 165–190.

²¹ Frutis, Ted G. et al.: Te Impact of PREPARE on Engaged Couples: Variaton by Delivery Format. Journal of Couple & Relationship Terapy, 10. vol. (2011). 69–86.

²² Busby, Dean M. – Ivey, David C. – Harris Ates, Chance: Self-Directed, TerapistDirected, and Assessment-Based Interventions for Premarital Couples. Family Relations. 56. vol. (2007). 279–290.

²³ Halford, Kim W.: Te Future of Couple Relationship Education: Suggestions on How It Can Make a Difference. Family Relations, 53. vol. (2004). 559–566.

²⁴ Olson, David H. – DeFrain, John D. – Skigrand, Linda: Marriages and families: intimacy, diversity, and strengths. Boston, 2006, McGraw-Hill, 315.

²⁵ Stanley, Scott M.: Making the Case for Premarital Education. Family Relations, 50. vol. (2001). 272–280.

²⁶ Larson, Jeffry H. – Holman, Tomas B.: Premarital Predictors of Marital Quality and Stability. Family Relations, 43. vol. (1994). 228–237.

SZÍNKÓDOK	kommunikáció	konfliktuskezelés és	intimitás, szex	elköteleződés	célok, tervek					
	pénzügyek	származási család	személyiség	szerepek	szülőség					
Konkrét példák (+témák száma)	<u>Fő témakörök</u>									
<u>„Inventory-based” rendszerek</u>										
PREPARE /ENRICH (8)	kommunikáció	konfliktuskezelés	a másik stílusa és szokásai	anyagiak kezelése	szabadidős tevékenységek	gyengédség és szexualitás	család és barátok	kapcsolati szerepek		
FOCCUS (7)	kommunikáció	problémamegoldás	szülőség	anyagiak	kettőnk karrierje	intimitás	vallás			
SYMBIS (6)	beszédstílus	veszekedési stílus (mint kiaknázandó tényező)	személyiség	pénz	mély vágyak	szexuális élet, szenvedély				
PREP-M (~ 9) 271 ítemes kérdőív a későbbi párkapcsolati elégedettség előrejelzésére !	<i>Kapcsolatban szerzett tapasztalatok</i>		<i>Személyiségjegyek, önértékelés</i>		<i>Értékkrend</i>					
	kommunikációs készségek	kapcsolati elégedettség, stabilitás	érzelmi érettség, örömeire való képesség	rugalmasság, társas készségek	vallás	intimitás	gyermeknevelés	családi háttér	házastársi szerepek	
RELATE (11) 276 ítemes kérdőív, a PREP-M továbbfejlesztése	hatékony kommunikáció (empátia, világos üzenetek)	kapcsolati elégedettség, stabilitás (elkötelezett, építő problémamegoldás)	érzelmi készségesség; kötődés (elérhetőség, válaszkészség, jelenlét)	kedvesség, rugalmasság	kapcsolati erőfeszítések; kitartás	szexualitás (mélység, intimitás, gyakoriság)	konfliktusmegoldás (kritika, visszavonulás, megvetés, elárastás); kapcsolati agresszió (érzelmi is)	családi háttér		
<u>„Skill-based” rendszerek</u>										
CoupleCARE (6)	kommunikáció	a változások kezelése	a különbözőségek kezelése	kapcsolati célok és ön-alakítás; kapcsolati elvárások	szórakozás és kölcsönös támogatás	intimitás és szexualitás				

<u>COUPLE COMMUNICATION (5)</u>	Kommunikációs stílusok, beszélő-hallgató	Együttműködő problémamegoldás, döntéshozatal	Az együttműködő házasság 7 alapelve	Világos és építő komm. a jobb önismeret révén	A másakra való figyélés hatékony módjai			
<u>ENGAGED ENCOUNTER (7)</u>	ambíciók, célok	egyházi és társadalmi szerepvállalás	erősségek és gyengeségek	pénzhez való hozzáállás	vágyak	szexualitás	gyerekek, család	
<u>PAIRS (10)</u> (az online verzió alapján)	legyél jó meghallgató; szempontok, sérelmek megosztása/figyelembe vétele	stresszkezelési stílus	Érzelmek: érzelmekhez való viszonyulás – csinálj helyet a boldogságnak; érzelmi allergiák	Meghittség: fájdalommuzeum – a múltbeli fájdalmak megosztása	Tudatosság: szerelembank: figyelmességek tudatosan; kapcsolathőmérő: napi reflexió	hídépítés: szégyenérzet, szexualitásbeli stíluskülönbségek megosztása; közös féltékenységi küszöb		
<u>PREP (12)</u>	beszélő-hallgató technika; vészjelek és időkérés; szeretetnyelvek	események, problémák és mögöttes problémák; harag és stressz	személyiség;	elköteleződés	szórakozás és barátság fontossága a pozitív érzelmek megmaradásában	útvonaltervezés és	„3 kulcs a sikerhez” (tudatos pozitív tevékenységek)	várakozások
<u>ePREP (7)</u>	beszéljess többet – veszekedj kevesebbet: hallgató-beszélő technika	problémamegoldás: közelebb is vihet a másikhoz; rejtett és nyílt problémák: ne vitatkozz olyanon, amit le kéne nyelni; hatolj a problémák szívébe	5 szűrő, amely elszabadíthatja a poklot a kapcsolatban	kapcsolatjavítás: a gyakori ütközési pontok számba vétele	szórakozás és barátság: ötleteljünk!	rakjuk össze az egészet – a tanultak aktiválása		
<u>RE – Relationship Enhancement (10)</u>	megbeszélés/tárgyalás; önkifejezés	konfliktus- és problémamegoldás; konfliktuskezelés; facilitáció	általánosítás	segíteni másokat megváltozni	önmegváltoztatás	empátia	karbantartás	
<u>MML (8) – Mastering the</u>	Hallgasd meg, hogy megérted!	Kollaboratív problémamegoldás: win-win	Hatékony konfliktuskezelés és	Dialógus a kölcsönös megértésért	Önkifejezés vagy hatékony közlés	Elmélyíteni a dialógust	Táplálni a kölcsönös	Folyamatosan táplálni kapcsolatunkat a szerelem készségeivel

Mystery of Love; az RE módosított verziója							változást és növekedést		
GYŰRŰKÚRA (10)	kommunikáció	konfliktuskezelés	személyiség; lelkiesség	pénzkezelés	szabadidő	szexualitás	szülőiség	kapcsolat a származási családdal	szerepek
CCET (6) - The Couple Coping Enhancement Training	kommunikáció fejlesztése (beszélés, meghallgatás, adekvát komm.)	stressz- és megküzdésmódot; egyéni és páros megküzdés, stresszkezelés	kölcsönösség és fair-ség a kapcsolatban a páros megküzdés vonatkozásában	problémamegoldó készségek					
EPL (6) – Erlebnis, Partnerschaft, Liebe	Megértjük egymást! Gyakran kimondani az érzéseket!	Gondolkodásbeli különbségeink kezelése	Ez tart meg engem és minket! (Értékrend, hit)	Kimondani az elvárásokat!	Így képzelem el kettőnk erotikus kapcsolatát				
LINKS (5)	Intimitás mélyebb megismerés által	Bizalom kiépítése pozitív vélemény által; a bizalom gyógyítása	Kölcsönösen találkozó szükségletek	Elköteleződés egymás újrafelfedezése által	Romantika, szexualitás, intimitás				
ROCKSOLID MARRIAGE READY (7) – a LINKS online verziója	Maradj képen a partnereddel kapcsolatban! – komm. készségek és gyakorlásuk	Pozitív viszonyulás a másikhoz	Legyél sziklaszilárd partner!	Építs sziklaszilárd kapcsolatot!	Elköteleződés gyakorlása – erősíti a kapcs. többi részét is	Legyél a társad szakértője – a másik szükségleteinek ismerete	Tartsd fenn a romantikus érintkezést a másikkal		
A NERMEN kutatásokon alapuló, RME-programok számára ajánlott keretrendszerének témái									
NERMEN (8)	Kezeld sikeresen!	Törődj velem!	Tudj róla!	Magaddal is törődj!	Oszd meg velem!	Törődj velem!	Kapcsolódj!	Válassz!	

Egy fejlesztendő képzés fő témakörei

Ezen kutatások, programok és a jelentős nemzetközi irányzatok tapasztalataira alapozva vázoltunk fel saját műhelymunkánk curriculumát.

Programunkat 7 alkalmasra terveztük, mely az alábbi területeket foglalja magába: személyiség, intimitás, kommunikáció, konfliktuskezelés, pénzügyek és szerepek, származási család, célok és elköteleződés.

A témák vázlatának összeállításakor erősen támaszkodtunk a [Gottmann Institute](#), Sue Johnson, az USA-ban tudományos alapon és szakmai konszenzussal létrejött National Extension Relationship and Marriage Education Model-re ([NERMEM](#)) és a neurobiológiai irányzatok munkáira.



Hét fő témakör

1. Személyiség

Elmélet / kérdések-beszélgetés / Aktivitás

01

A személyiség fejlesztésének fontossága a hosszú távú kapcsolatokban

02

A pozitív érzelmek kimutatásának művészete

03

Adjunk elsőbbséget az elfogadásnak! Az elfogadás a változás kulcsa

04

Az 5 szeretetnyelv – hogyan beszéljük egymásért?

05

A másik személyiségének megismerése, elfogadása és saját fejlődésünk.

06

Értsd meg saját reakciódat! És a másikat is. Tudatos és automatikus reakcióink.

2. Intimitás

Elmélet / kérdések-beszélgetés / aktivitás



3. Kommunikáció

Elmélet / kérdések-beszélgetés / aktivitás



4. Konfliktuskezelés

Elmélet / kérdések-beszélgetés / aktivitás

A viták 3 szintje – ismerjük meg a felszín alatti tényezőket!

3 + 2
konfliktusmegoldási
stílus

Neurobiológiai
alapok – avagy
miért ne vitatkozzunk
kocsiban ülve?

Találkozunk félúton
– találkozzunk a Te
oldaladon –
találkozzunk később!

Női-férfi különbségek
a konfliktusok
kezelésében –
evolúciós gyökerek

Konfliktus? Oldd fel,
ne mélyítsd! – a
hatékony vitatkozás
stratégiái

A megbocsátás –
miért életbevágóan
fontos? Tudnivalók,
lépések

Stresszkezelés.
Konfliktuskerülés,
negatív spirál.

„Majdnem
mindenkinek van
egy különösen
érzékeny pontja.”
Mit kezdjünk vele?



5. Pénzügyek és szerepek

Elmélet / kérdések-beszélgetés / aktivitás



6. A család, ahonnan jövünk, ahová megyünk
Elmélet / kérdések-beszélgetés / aktivitás

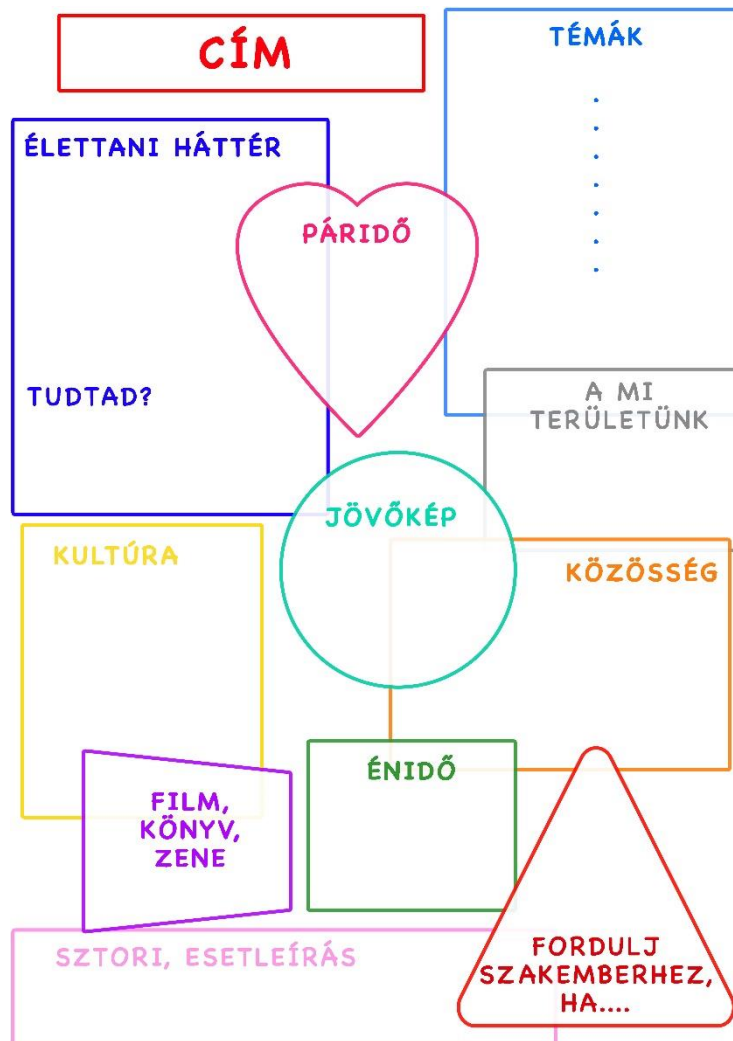


7. Célok, elköteleződés

Elmélet / kérdések-beszélgetés / aktivitás

A jelenléti alkalmak felépítése²⁷

Egy alkalom frontális és páros munkából tevődik össze, melyben nagy hangsúlyt szánunk a párok bevonódásának, aktivitásra ösztönzésének, az olyan páros interaktív ismeret- és élményszerzési módoknak, melyek mindkét agyféltekét és a személyiség mélyebb rétegeit is mozgásba hozzák. Gondolunk itt az előadások gamifikálására pl. Kahoot, PollEverywhere használatával, valós párok történetének bemutatására élőben, vagy videospotban. Kérdésekkel, képekkel, játékokkal ösztönzött – az előadás menetébe blokszerűen beiktatott – páros beszélgetésekre, és olyan akciótervek kézbeadására az alkalmak közti napokra, melyek ötleteket adnak a kapcsolat ápolásához.



A „kézbeadott” anyag felépítése is követi ezt a bevonó jelleget. Tartalmazza a tudásanyag vázlatát, a neurobiológiai/fiziológiai ill. antropológiai megközelítést, mint nézőponttágítást, párokkal készült interjúkat podcast formájában.

Az „énidő” címszó alatt olyan kérdések és aktivitások szerepelnek, melyek az énmunka, önismeret, egyéni jóllét és elköteleződés fontosságára fókuszálnak a kapcsolatban.

A „páridő” a megosztásra, a barátság és megértés mélyítésére, az egymás felé fordulás és kapcsolódás hatékonyságának erősítésére kínál sokféle lehetőséget.

Ösztönözni szeretnénk az olyan saját témák felismerését, „raktározását” a „mi területünk” címszó alatt, amelyek átbeszélése hosszabb időszakot ölel fel, vagy más okból később érdemes – akár többször is – előhozni.

Ha egy pár közös értelmet tud adni a kapcsolatuknak, ha van közös értékrendjük és célkitűzéseik, akkor sokkal több szeretethez, rugalmassághoz, türelemhez, tartalékhoz fognak hozzáférni mind önmagukban, mind a kapcsolati útjukon (vö. Gottman²⁸, Jellouschek²⁹). Ezért minden témánál a hozott múlt és a jelen állapot átbeszélése, megértése után hangsúlyos területet szánunk a „jövőképpel” való minél részletesebb, kis lépésekre lebontott foglalkozásnak.

²⁷ Az alfejezet koncepciója Kozek Lillával közös munkánk; az ábra Hadiné Turcsik Kinga grafikája Kozek Lilla rajza alapján.

²⁸ John M. Gottman PhD, Nan Silver: A jól működő házasság hét alapelve. Kulcslyuk, 2016., 317-337. o.

²⁹ Hans Jellouschek: Szeretni sokáig. Dialóg Campus, 2012., 165-180. o.

Napjainkban egyre több kutatás igazolja a közösséghez való kapcsolódás jótékony hatásait. Ezekkel összhangban fontos helyet szánunk a közösséghez tartozás párkapcsolatot erősítő, védő funkciójának bemutatására, az ezekben való részvétel ösztönzésére. Azon területek bemutatásának, melyeket erősítenek a közösségekben való tevékenyedések és események. Ezzel párhuzamosan elkerülhetetlen a kapcsolatot romboló veszélyek tudatosítása, a határhúzás képességének kialakítása is.

Végül minden programhoz tartozna egy kulturális ajánló, ahol az adott témával kapcsolatos művészeti alkotások (film, zene, képzőművészeti alkotás, irodalmi mű) gyűjteménye található.

Mivel elkerülhetetlen, hogy magasabb rizikófaktorú vagy problémákkal küzdő párok is előforduljanak a részt vevők között, elköteleztünk vagyunk amellett, hogy a program során jelezzük azokat a területeket, rizikófaktorokat, amelyek feldolgozásához már külső segítség szükséges. Ehhez készülne egy szakemberlista.

A program kialakításának további megfontolandó szempontjai

A kutatások nyilvánvalóvá teszik, hogy a program kiválasztásában döntő szerepe van annak, hogy a vezetők mennyire hitelesek, tapasztaltak és képzettek a témában. Ezek a tényezők fontosabb szempontnak bizonyultak a jelentkezésben, mint a programok tartalma³⁰. Ezen tapasztalatok indokolják, hogy nagy hangsúlyt fektessünk a program vezetőinek, képzőinek kiválasztására.

Szintén a program kialakításához tartozó, de még átgondolandó terület a mérhetőség és az esetleges kérdőív-használat: ismert³¹, hogy a strukturált, visszajelzéseket is adó programok hatékonyabbak. Halford³² és Olson³³ is hangsúlyozzák a párkapcsolati kérdőívek fontosságát nemcsak a facilitátor, de a részt vevő pár számára is. A hatékonyság és a mérhetőség szempontjából is megfontolandó tehát valamelyik meglévő, kutatásokon alapuló felmérő rendszer használata, noha a kimeneti értékek nyomon követését a plafon-effektus miatt kellő óvatossággal érdemes kezelni.

Szükségesnek tartjuk hangsúlyozni, hogy az e-learning, de különösen a jelenléti képzés megtervezéséhez a megfelelő bevonódás és hatékonyság elérése érdekében tudatos andragógiai megközelítésre és ennek alapján történő megtervezésre van szükség.

Az e-learning program létrehozásának indokoltsága

Saját programunk kidolgozásának már kezdeti fázisában világos volt, hogy a jelenléti képzés mellett online megjelenésre is szükség lenne. A meglévő példák tanulmányozása nyomán arra jutottunk, hogy egy pusztán webes felület helyett (illetve azon túl) saját e-learning felületet lenne érdemes kidolgozni.

³⁰ Sullivan, Kieran T. – Anderson, Carmen: Recruitment of Engaged Couples for Premarital Counseling: An Empirical Examination of the Importance of Program Characteristics and Topics to Potential Participants. The Family Journal, 10. vol. (2002). 388–397.

³¹ Busby, Dean M. – Ivey, David C. – Harris Ates, Chance: [Self-Directed, Therapist-Directed, and Assessment-Based Interventions for Premarital Couples](#). Family Relations. 56. vol. (2007). 279–290.

³² Halford, Kim W.: [The Future of Couple Relationship Education: Suggestions on How It Can Make a Difference](#). Family Relations, 53. vol. (2004). 559–566.

³³ Olson, David H. – DeFraim, John D. – Skigrand, Linda: [Marriages and families: intimacy, diversity, and strengths](#). Boston, 2006, McGraw-Hill, 315.

Egy ilyen felület a Hawkins³⁴ által a párkapcsolati képzésekben hangsúlyozott 7, fontos dimenzió (tartalom, intenzitás, módszerek, időzítés, hangolás, targetálás, célba juttatás) mindegyike tekintetében rugalmas lehet, így a következő előnyökkel járna:

Alacsonyabb belépési küszöb – online felületre regisztrálni kevesebb idő, energia és kisebb elköteleződéssel jár, mint a személyes, jelenléti képzéseken való részvétel. Kevesebb anyagi ráfordítást (pl. útiköltség) is kíván, s mindez azzal párosul, hogy az internetelés már a legszélesebb rétegek számára biztosított, várhatóan nagyobb számú elérést tesz lehetővé, mint a jelenléti képzés. Mivel konkrét vizsgálatok születtek már arról, hogy egy jelenléti képzés webalapú változata ugyanolyan nagyságrendű hatékonysággal működött³⁵ (akár terápiás jellegű beavatkozó típusú program esetén is³⁶), nem lebecsülendő ez a potenciálisan nagyobb elérés. Az „alacsonyabb belépési küszöb” nemcsak könnyebb és nagyobb számú elérést jelenthet, hanem könnyebb rátalálást és elköteleződés nélküli kipróbálást, bevonódást, ami a résztvevőket később a komolyabb investálást kívánó jelenléti képzések felé is terelheti.

Általános rugalmasság – az online felület plaszticitása lehetővé tesz olyan (tartalmi, mennyiségi szempontból) moduláris felépítést, amely megkönnyíti a résztvevők tanulási folyamatba való bekapcsolódását.

Nagyfokú alkalmazkodási lehetőség az egyéni/páros ritmushoz – a párkapcsolati képzés speciális kívánalma, hogy a résztvevők nagyjából szinkronban kell hogy haladjanak. Az e-learning felülethez való kötetlen kapcsolódási lehetőség ezt nagyban elősegíti, különösen mobilapplikációs (m-learning) platform esetén.

Lehetőség az izléshez, befogadóképességhez való alkalmazkodásra – ugyanaz a felület a különböző érdeklődésű, kultúrájú, elkötelezettségű résztvevőket is hatékonyan megszólíthatja, ha a tartalmat többféle külalakban („skin”) és részletességgel is el lehet érni.

Konnektivitás – a curriculumban való előrehaladással párhuzamosan a résztvevők sokféle módon elérhetőek az online kapcsolódás, intenzív foglalkozások időszakán kívül is: a felület szabadon összeköthető pl. Google-naptárral vagy térképpel, így emlékeztető- és ütemezőfunkciókkal segíteni lehet az egyéni vagy közös feladatok, átgondolni valók észben tartását, kiejánlhatóak egyéb, releváns online tartalmak. Mindez fokozottan így van egy mobilapp esetében.

Azonnali visszacsatolás: a szolgáltató számára akár valós időben mérhető a felület használata, a felhasználók haladási üteme, az egyes leckék sikere vagy problémái, a lemorzsolódás, illetve mindezek révén akár a program szempontjából fontos statisztikák is kinyerhetőek.

Kisebbségi költség – részt vevő személyekre vagy párokra vetítve a jelenléti képzések jóval többe kerülnek.

Mindezek indokolttá tették a meglévő példák tanulmányozását és egy, saját programunkra szabott e-learning rendszer kidolgozását.

³⁴ Hawkins, A., Carrol, J., Doherty, W. & Willoughby, B. (2004) [A comprehensive framework for marriage education](#). *Family Relations*, 53, 547-558.

³⁵ Duncan, S., Steed, A., Needham, C. M., [A Comparison Evaluation Study of Web-Based and Traditional Marriage and Relationship Education](#). *Journal of Couple & Relationship Therapy* 8(2):162-180 · April 2009.

³⁶ Schover, L., Canada, A., Yuan, Y., Sui, D., Neese, L., Jenkins, R., & Rhodes, M. (2012). [A randomized trial of Internet-based versus traditional sexual counseling for couples after localized prostate cancer treatment](#). *Cancer*, 118,500—509. doi: 10.1002/cncr.26308

Az online párkapcsolati programok áttekintése

Az online programok többféle okból kerülnek kialakításra. Létrejöhetnek 1. már meglévő és mért programok kiterjesztése céljából, 2. a magánpraxisok kínálatának bővítésére vagy 3. ellátórendszerek/állami kezdeményezések hatására. Az általunk vizsgált online programok a minimalista megjelenéstől és tartalomtól egészen a két felhasználót összekapcsoló professzionalista e-learning rendszerig, modern, fiatalos megjelenésű webcast alapú programokig terjednek.

A kérdőív alapú rendszerek felépítésükből következően nagyon jól működtethetők online verzióban is. Mivel az oldalakat rendszeresen frissítik, a megjelenésük is a jelen kor ízlésének és felhasználóinak megfelelő.

Az online gazdagító programok jó része tartalmaz egy rövid, állapotfelmérő bemeneti kérdőívet, ami hozzájárul a párok bevonódásához, motivációjuk növeléséhez; érdemes lenne ezt saját felületünkön is kihasználni.

Megítélésünk szerint az elmélet átadása szempontjából a wideowebcast alapúak a leghasználhatóbbak, leghatékonyabbak. A gazdagító programokhoz weboldalba ágyazott vagy pdf formátumú egyéni és páros kérdéssorok is tartoznak, illetve páros aktivitás, heti este ajánlók, melyeket nagyon fontosnak tartunk az elméleti tartalmak feldolgozásához és gyakorlatban történő megvalósításához.










A legtöbb program oldalához tartozik blog vagy youtube-csatorna, illetve szerintünk nagyon [inspirálóak](#) az instagramok is, ahol a vizualitással is ható rövid tartalmak, ösztönzők igyekeznek folyamatosan fenntartani a követők aktív elköteleződését.










Fontos megjegyezni, hogy ezek a weboldalak a legritkább esetben ajánlanak csak egyféle programot. A házasság előtti képzések mellett gyakran ajánlanak „házasságkarbantartó”, párterápiás, szülősségi, párkapcsolatok előtti készségfejlesztő, stb. műhelyeket jelenléti illetve tanácsadói rendszerben (is). Ez a komplexitás nagyban megnöveli az egyes ellátók hatékonyságát.

Az alábbi táblázatban a mért programokon túl nem törekedtünk a teljességre, inkább a különböző metodikák teljesebb körű bemutatása volt a célunk.

Az online párkapcsolati programok áttekintő táblázata










Kifejlesztőik szerint:	1. Mért (evidence-based) rendszerek online verziója: megfelelő kompetencia/végzettség + képzés -> tréner
	2. Praktizáló szakemberek (coach/párterapeuta/pszichológus stb.) által létrehozott, kutatásokon alapuló (research-based) pr.
	3. Ellátórendszerek, államok fejlesztenek/ fejlesztetnek ki online tartalmat szakemberekkel

	TÍP.	NÉV	ANYAGOK, ALAPOK										MEGJEGYZÉS
Értékelés/ Visszajelzés	teszt	Couple Checkup	PREPARE/ENRICH DIY version	X	azoknak készült, akik nem akarnak facilitátort	X	X	X	X				A P/E „könnyített”, önállóan elvégezhető változata
Értékelés/ Visszajelzés	teszt	FOCCUS		X									
Értékelés/ Visszajelzés	teszt	RELATE	20 oldalas állapotjelentés a kérdőív alapján+ javaslatok	X		X	X		X				
Értékelés/ Visszajelzés	teszt	SYMBIS		X	van saját facilitátor a párokhoz	X	X	X	X				
Gazdagító	kézségalapú	Couple Care	DVD (kb. 20 perc) és munkafüzet (kb. 1 óra)+ telefonos konzultációk a tanácsadóval (kb. 40 perc) fejezetenként	X	van saját tanácsadó a párokhoz								inkább távoktatás, mint online program

	TÍP.	NÉV	ANYAGOK, ALAPOK										MEGJEGYZÉS
Képzés/ Tanácsok	készség-alapú	PAIRS	jó sok anyag, érdekesek, inkább csak információk, nincs bevonódás, nagyon lassú a felület, egy 6 kérdéses kapcsolatfelmérő teszt is elérhető				X	X	X				
Gazdagító	készség-alapú	ePREP	PREP online verziója, demó videókkal, kérdésekkel, kvízekkel	X ³⁷			X						
Gazdagító	Készség-alapú	Rock Solid Marriage Ready	LINKS alapján készült	X		X	X	X		X		X	A webinárok és a blog a lovethinks.com gazdaoldalon!
Gazdagító	Készség-alapú	Prolouge	Gary Chapman nézetei alapján			X	X		X	X			
Gazdagító	Készség-alapú	Power of Two	Coach alapú program, videókkal és podcastekkel, kapcsolati profilt mérő teszttel indul	X ³⁸	van saját tanácsadó a párokhoz	X							

³⁷ Csak 6 hónapig él az előfizetés

³⁸ Havi előfizetéssel










	TÍP.	NÉV	ANYAGOK, ALAPOK										MEGJEGYZÉS
Gazdagító	Készégalapú	Happy Ewer After	videowebcastok + pdf kérdéssor és tevékenységajánlók	X ³⁹	x itt a kérdéseidet teheted fel	X	X	X		X		X	Társoldalán házásoknak is ajánl havi rendszerességű video webcastokat, hozzá heti1este ajánlók és cselekvési terveket ⁴⁰
Képzés/Tanácsok	Készégalapú	Twogetherin Texas Online Course	ezen a linken keresztül további 4 állam támogatott képzése is elérhető	X ⁴¹		X	X		X				más oldalról is elérhető a képzés, a jelölt csatornák csak ehhez az eléréshez tartoznak
Képzés/ Tanácsok	Készégalapú	Marriage Mechanic	Utah állami házassági weboldalán			X ⁴²	X		X			X	maga a program hallgatható is, de darabokra tördelik a köztes kvízkérdések

³⁹ Texas államban jár ez után is a házasságkötési kedvezmény

⁴⁰ Ez is fizetős

⁴¹ Kedvezményt kapnak a házassági procedúra árából

⁴² Az oldalon vannak cikkek is

	TÍP.	NÉV	ANYAGOK, ALAPOK										MEGJEGYZÉS
Képzés/ Tanácsok	Készségalap ú	Good Connecting	Gottmann-alapú program, az ausztrál ellátórendszer egyik aloldalán				X		X				kvíz és javítási ötletek is vannak az elmélet mellett
		therelations hipshool				X	X	X	X		X	X	nem online programokat ajánl, de elérhetőek tematikus podcastek
Kifejlesztőik szerint:		1. Mért (<i>evidence-based</i>) rendszerek online verziója: megfelelő kompetencia/végzettség + képzés -> tréner 2. Praktizáló szakemberek (coach/párterapeuta/pszichológus stb.) által létrehozott, kutatásokon alapuló (<i>research-based</i>) pr. 3. Ellátórendszerek, államok fejlesztenek/ fejlesztetnek ki online tartalmat szakemberekkel											


Egy fejlesztendő e-learning felület rendező elvei

A meglevő példák, a saját igények és a párkapcsolati képzések összegzése után a következő szempontokat ajánlanánk szem előtt tartani egy saját felület tervezésekor:

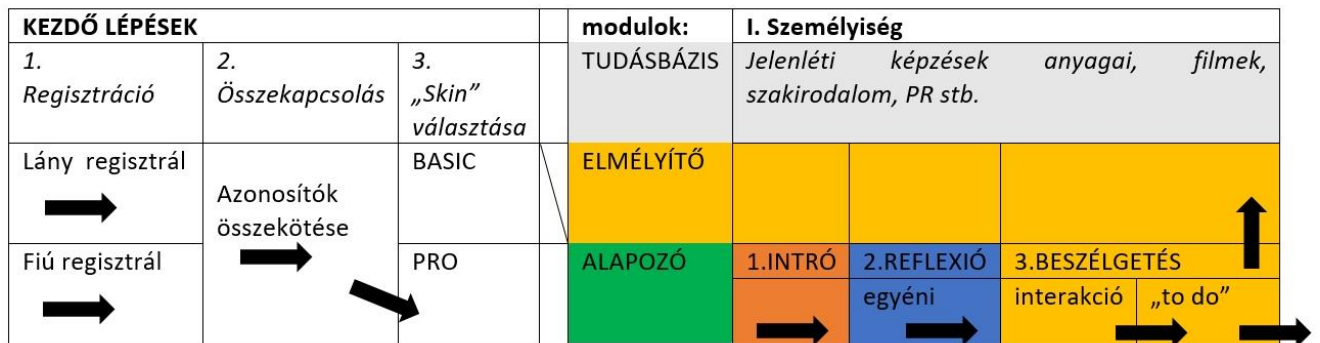
- Mivel a párkapcsolati képzések, házassági felkészítők több diszciplína és kompetencia (mentálhigiéné, pszichológia, pszichoterápia) határmezsgyéjén helyezhetők el, fontos a tananyag és módszer, illetve a strukturálás szempontjából is a tudatos döntés, hogy programunk mentálhigiéné szintet céloz.

- A többféle célközönségre való szabhatóság érdekében az alapozó (kötelező) rész anyagait kétféle („basic” és „pro”), különböző kinézetű, részletességű és „emészthetőségű” változatban tennék elérhetővé. Ennél többféle való differenciálást nem látunk reálisnak, és ezt is csak a kötelező anyagrészen, az elmélyítő szinten nem lennének „skinek”.

- Lehetőség nyílna arra, hogy konkrét modulhoz, megközelítéshez, skinhez, leckéhez és azon belüli fázishoz igazítva, tanulásmódszertani szempontok szerint differenciáljunk és játékosítsunk.

Rendező elvek az <i>e-(és m-)learning</i> felület kialakításában		
Kritérium	Szintek	Megjegyzés
1. Moduláris szintezés	Alapozó	Kötelező és csak a párral szinkronban végezhető; leckénként 3 fázis.
	Elmélyítő	Fakultatív, egyénenként is felvehető
	Tudásbázis	Minden egyéb anyag elérhető témánként.
2. A Ponzetti-féle négy megközelítés	Képzés/tanácsok	Mecélt szint: „gazdagító”
	Értékelés/visszajelzés	
	Gazdagítás	
	Beavatkozás	
3. Mecélt szint	Mentálhigiéné: IGEN	Tanácsadásra irányítás: FONTOS Terápia: NEM
	Tanácsadásra	
	irányítás: FONTOS	
4. Bemeneti kérdőív	Segíti az állapotfelmérést és a bevonódást.	
5. Differenciált „skinek”	„BASIC”	Tabloidabb kivitel, több kép, rövid szövegek, más nyelvezet; tanulásmódszertani és gamifikációs különbségek
	„PRO”	Több tartalom, hivatkozások, az anyag és módszer motiváltabb réteget céloz
6. Tanulásmódszertani differenciálás	Modulhoz, megközelítéshez, skinhez, leckéhez és azon belüli fázishoz igazítva	video, podcast, képválasztás , ...
7. Gamifikáció		Ismétlő- és zanzakártyák, szófelhő, mindmapping stb.
8. Javasolt kiegészítő csatornák		

- Kihasználva a modularitást, külön „szintet” képezne az alap-tananyag, a kötelező minimum. Ennek az „alapozó” szintnek az elvégzésében a párok haladási üteme szinkronizált lenne összekapcsolt azonosítók által. A rendszer akkor engedi a tovább haladást, amikor mindketten végeztek az adott tartalommal. Mivel minden párnak eltérő a kapcsolati profilja, más területeken van szüksége nagyobb elmélyülésre, egy-egy alapozó téma után lehetőségük lesz vagy átlépni az „elmélyítő” szintre vagy a következő fejezetre. A teljes alapozó szint elvégzése után pedig a tematizált tudásbázishoz is hozzáférhetnek a felhasználók.



(A témák tartalma, az alterületek megegyeznek a jelenléti képzésnél és a „kézbeadott anyagoknál” felvázoltakkal.)

A létrehozandó felületet alapszintű Learning Management System-funkciók kezelésére is képessé kell tenni, mivel a résztvevők pusztán az azonosítás-nyilvántartásán túl meg kell oldani az azonosítók összekapcsolását, a képzés folyamatában való helyzetüket és az ehhez kapcsolódó jogosultsági beállításokat, lehetővé kell tenni egyéni tartalmak tárolását, és a későbbiek során esetleg valamelyik állami adatbázissal való összekötésüket.

A (pár)kapcsolati ellátórendszerek külföldi példái

A program megalapozásának ebben a szakaszában arra voltunk kíváncsiak, hogy a külföldi, nagyobb területeket átfogó rendszereken keresztül hogyan támogatják a házasságra való felkészülést, a párkapcsolatok egészségét és fejlődését. A kutatásnak ebben a fázisában arra van lehetőségünk, hogy (a teljesség igénye nélkül) áttekintsük az ilyen témájú képző- és ellátórendszerek meglévő típusait és azok szervezeti, finanszírozási modelljeit.

Eddig Ausztrália és az USA feltérképezésével foglalkoztunk.

Ausztráliában a [Relationships Australia](#) non-for-profit (1956 óta kormányzati finanszírozású) ernyőszervezet egy központi és 7 alszervezettel fedti le és látja el az egész országot, hogy „támogasson minden ausztráliait pozitív és tiszteletteljes kapcsolatok kialakításában”. A szervezet közösségi alapú, egyházakhoz nem kötődik, és a szoros értelemben vett párkapcsolati programokon túl [tanácsadást](#), [családi](#) mediációt, számos közösségi szolgáltatást és [képzést](#) nyújt (szakembereknek is).

Öt államban is ajánlanak fizetős szemináriumokat, workshopokat, kurzusokat házasulandóknak vagy elkötelezett pároknak; pl.: „Építsünk jobb kapcsolatot” kurzusok (6-8 hetes), Párkapcsolat kurzusok (2-4 hetes), Férfiak és a kapcsolat 6 hetes kurzus csak férfiaknak (Northern Territory-i szervezetnél). A kínálatban több hatásmért program is szerepel (szintén fizetősek), pl. a Relationship Victoria

PREPARE/ENRICH-et nyújt jelenléti képzés formájában Victoria állam számos pontján, a queenslandi CoupleCare-t és FOCCUS-t.

Itt is jelezzük, hogy ezek az ellátó szervezetek nagyon szerteágazó tevékenységet folytatnak, a krízisvonalától és öngyilkosság-megelőzéstől a nevelési tanácsadáson, fiatalokkal való foglalkozásokon keresztül a család/mozaikcsalád/egyszülős/örökbefogadó családok gondozásig; és a párkapcsolatokkal való foglalkozásuknak is csak egyik része a kurzustartás, mellette jelen van a tanácsadás, a terápia és még sok speciális terület gondozása.

Az USA-ban az Államok-szintű koordináció a következőképpen valósul meg: az [U.S. Department of Health & Human Services](#) (~ „Egészségügyi Minisztérium”) alá tartozó Administration for Children and Families ([ACF](#), ~ „Családügyi Államtitkárság”) egyik hivatala az [Office of Family Assistance](#) (~ „Családsegítő Hivatal”). Ez a hivatal Államok-szerte 46 (kutató)központot tart fenn, melyek egyike a [National Resource Center for Healthy Marriage and Relationship Education](#)⁴³. Ez a kormányzati finanszírozású, szakmailag kompetens központ meghatározott témakörökben, szakmai alapon támogathat külsős (civil és egyházi) szervezeteket, melyek szakmailag garantált módon konkrét programokat valósíthatnak meg az általa felügyelt területeken. Ezek a területek a [következők](#):

- nyilvános PR-kampányok az egészséges házasságok fontosságáról;
- középiskolai képzések a házasság értékes voltáról, kapcsolati készségek témájában és az anyagiak kezeléséről (~ „családi életre nevelés”⁴⁴);
- házassági és kapcsolati készségeket oktató tréningek, ideértve a szülői készségeket, anyagiak kezelését, konfliktusmegoldást, munka- és karriertanácsadást magába foglaló oktatást;
- házasság előtti képzések, házassági készségi tréningek jegyespároknak és házasodást tervező egyéneknek vagy pároknak;
- házassági mentorprogramok, melyekben mintaként szolgáló házaspárok mentorálnak kockázatnak kitett közegekben;
- válásökökítő programok, melyek kapcsolati készségeket oktatnak;
- olyan programok, melyek a házasságok létrejöttét akadályozó tényezők ellen lépnek fel bizonyítottan értelmes segélyprogramok révén, amennyiben ezek a fent leírt tevékenységek valamelyikével járnak együtt.

Külön említést érdemel az a szakmai konszenzusra építő keretrendszert ([NERMEM](#)), curriculumot ([HRMET](#)) és konkrét, elérhető programot ([ELEVATE](#)) nyújtó projekt, melyet szintén az [U.S. Department of Health & Human Services](#) alá tartozó [Administration for Children and Families](#) finanszírozott⁴⁵ és az University of Georgia szakmai vezetésével [négy másik egyetem](#) megfelelő tanszékei valósítottak meg.

Tagállami szinten számos példa van rá (jelenleg 10 USA-tagállam esetében, legutóbb [Utahban bevezetve](#)), hogy [törvényileg rögzített módon](#)⁴⁶, anyagi és egyéb ösztönzőkkel serkentik a házasság előtti képzések elvégzését. Ez konkrét esetekben legtöbbször a házasságkötési várakozási idő elengedését és a procedúra díjából levonható árkedvezményt jelent, ám ingyenességet többnyire nem:

⁴³ Kb. „ Nemzeti Képzési Központ az Egészséges Házasságra és Kapcsolatokra Nevelésért”; hivatkoznak rá The National Resource Center for Healthy Marriage **and Families** néven is, mely ugyanarra a honlapra visz.

⁴⁴ Ezek működéséről, beágyazottságáról és részben a házassági-párkapcsolati képzésről is ld. [Tárkány András tanulmányát](#).

⁴⁵ Grant: 90CT0151

⁴⁶ Ld. még ezt az [áttekintést!](#)

jellemzően „befektetesként” részvételi díjat kell fizetni, mely a képzés elvégzése után kapott kedvezmény révén bőven megtérül. Államonként változó, hogy milyen kritériumokat támasztanak az itt elfogadott képzések felé (ld. pl. Nyugat-Virginia [szabályozását](#)), de jellemző, hogy a tananyag szempontjából előnyben részesítik a mért, evidence-based programokat (pl. [Utah államban](#) ePREP vagy PREP, vagy research-basedként két Gottman-alapú programot; máshol pl. LINKS), a képzők esetében pedig szakmai (terápiás, mentáhyigiénés vagy egyházi) kötődést írnak elő. E programok között mind online, mind jelenléti képzések is előfordulnak.

Figyelemre méltó, hogy az ilyen, kedvezményekkel, ösztönzőkkel⁴⁷ dolgozó programokat a certifikált meghirdetők (provider/deliverer) sokféleségének megfelelően reklámozzák és meghirdetik egyetemek, egyházak, államilag támogatott képzési centrumok és azok az állami weboldalak is, ahol a házasságkötési engedélyért folyamodni kell.

Morva Zsuzsanna, Darvas Máttyás

Szentendre, 2019.03.27.

⁴⁷ Esetenként konkrét anyagi ösztönzők is előfordulnak, pl. [Walmart-utalvány](#).